Автор: admin
31.01.2014 11:57 -

Правильное дыхание – путь к бессмертию?

Умеете ли вы правильно дышать? Ну что за вопрос? Ведь дыхание – это основа нашей жизни. Не дыша, человек не проживет и пяти минут. Каждый из нас еще в бессознательном детстве освоил этот, казалось бы, нехитрый прием: вдох-выдох, вдох-выдох. И так минута за минутой, день за днем, год за годом.

Каждый из нас легко и почти профессионально объяснит – почему и зачем мы дышим. Конечно, при этом наша кровь насыщается кислородом, который разносится по всему организму, обеспечивая дыхание каждой отдельной клетки. Вдох-выдох, вдох-выдох…

Но мало кто задумывается, что процесс потребления клетками нашего тела кислорода – это, по сути, процесс окисления – самый страшный процесс в организме человека, заставляющий клетки стареть и умирать. Вдох-выдох, вдох-выдох… А что впереди?

Можно ли не дышать? Конечно, нет! Казалось бы, это противоречие неустранимо. Однако согласно новейшему открытию ученых израильской лаборатории Aylerpa Eovrep, все в наших руках. Оказывается, процесс окисления, а значит – старения наших клеток, зависит не просто от наличия кислорода, а от парциального давления этого газа.

При выдохе парциальное давление кислорода в крови относительно клеточной мембраны падает практически до нуля, и клетка как бы впадает в анаэробный анабиоз. Но при вдохе давление растет, кислород проникает через мембрану клетки и начинается электролитно-фосфорное окисление.

Самым сенсационным выводом многочисленных экспериментов, проведенных группой исследователей под руководством профессора Хесва Инамбо (Hesv Inambo), стало объяснение механизма окислительного действия кислорода. Опыты показали, для питания клетки достаточно повысить не абсолютный, а относительный уровень парциального давления кислорода. Исходный уровень кислородного насыщения при этом может быть сколь угодно малым. В этих условиях клетки организма получают нормальное количество кислорода для своей жизнедеятельности, а процессы окисления замедляются в 30-50 раз. Фактически, это означает такое же продление жизни человека.

Конечно, понизить парциальное давление кислорода в крови человека достаточно сложно. Для этого ученые используют устройство, похожее на большую барокамеру. Специальная система отслеживает дыхание человека и автоматически подает необходимое количество кислорода именно в моменты вдоха. В остальное время уровень кислорода в камере остается практически нулевым. Конечно, есть и другие хитрости, которые ученые пока не раскрывают. Но результат, как говорится – налицо. Самые тщательные измерения показали, что люди, проведшие в такой камере целый месяц, постарели не более чем на 1-2 дня.

К сожалению, позволить себе такую камеру смогут далеко не все. Стоимость аппаратуры, даже при серийном производстве, будет не менее 750-800 тысяч долларов. Естественно, ведь малейший сбой приведет к тому, что человек просто задохнется внутри.

Однако если немного подумать, то можно обойтись и без всяких камер. Проследим, как дышит человек. Вдох – парциальное давление кислорода растет, клетки окисляются – выдох – давление падает. Вдох – выдох. А зачем нам повышать парциальное давление и проводить цикл именно в такой последовательности?

Попробуем по-другому. Выдох – парциальное давление падает, клетка находится в анабиозе; вдох – давление растет, но не превышает первоначальный уровень – клетка дышит, но не стареет! Выдох-вдох, выдох-вдох.

Получается, что с самого первого вдоха мы дышим неправильно. И если заставить ребенка сделать первым не вдох, а выдох, то он будет почти бессмертным. А что же делать нам, уже живущим и дышащим? Переучиться полностью, увы, не удастся. Но комплекс предлагаемых упражнений, повторяемый хотя бы два-три раза в день, значительно замедлит старение клеток нашего организма.

Для этого требуется полное расслабление всех мышц организма, желательно лечь. Затем нужно полностью выдохнуть и не дышать столько, сколько возможно. При этом парциальное давление кислорода в крови упадет до минимума. И после этого – постарайтесь не вдохнуть, как бы этого не хотелось, а наоборот – выдохнуть. А вот теперь – вдох. Выдох-вдох, выдох-вдох. Вдохи должны быть неглубокие, на уровне минимальной достаточности. В первое время достаточно 1-2 минут, потом длительность можно довести до 10-15 минут. А потом – вдруг именно у вас получится дышать

правильно всегда? Выдох-вдох, выдох-вдох…

Кстати, сам Хесв Инамбо, когда его спросили об эффективности таких упражнений, от комментариев категорически отказался. Не значит ли это, что мы на верном пути? Более того, как выяснилось, именно такие упражнения входят в ныне почти забытый комплекс гимнастики Янгиф, применяемый жителями провинции Хуань-инь, известными своим необычайным долголетием. Выдох-вдох, выдох-вдох…

Автор - **Олег Антонов**
Источник